16.028 Zemiaky opekané s cibuľou I.
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky XII. - II.	25,00	17,50	30,00	21,00	40,00	28,00	45,00	31,50
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
olej	0,30	0,30	0,60	0,60	0,65	0,65	0,75	0,75
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
hmotnosť porcie v g	120		160		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrťky a dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do polomäkka. Očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme predvarené zemiaky, posolíme a za občasného premiešania opečieme do ružova.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	762	183	3,17	3,2	1,8	32,2	5,1	31,2	1,7	0,004	0,1	0,1	24,2	0,0
B	1038	249	3,98	6,3	3,7	40,4	6,4	40,2	2,1	0,005	0,2	0,1	30,3	0,0
C	1338	321	5,34	6,9	4,0	54,3	8,6	52,8	2,8	0,007	0,2	0,2	40,7	0,0
D	1528	367	6,09	8,0	4,6	61,8	9,8	60,7	3,2	0,008	0,3	0,2	46,3	0,0